|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Środki ostrożności**Koronawirus** jest wysoce zaraźliwy i przenosi się drogą kropelkową. Oznacza to że **możesz się zarazić (lub samemu zarazić innych) przez**:* przebywanie blisko osoby zarażonej (poniżej 1-1,5 metra)
* wydzieliny ciała (w szczególności ślinę i śluz podczas kichania lub kaszlenia)
* dotknięcie własnych ust, nosa lub oka ręką, którą wcześniej dotykałeś/aś osoby zarażonej lub dotkniętych przez nią przedmiotów
* palenie po kimś papierosa
* picie z butelki/szklanki, z której ktoś wcześniej pił
* jedzenie żywności, która wcześniej miała kontakt z ustami innej osoby
* używanie po kimś nieumytych naczyń i sztućców

**Jak chronić siebie i innych?*** **jak najczęściej myj ręce wodą z mydłem**
* **nie dotykaj własnych ust, nosa i oczu**
* **nie zasłaniaj ust i nosa dłonią kiedy kichasz i kasz-lesz; zamiast tego zasłaniaj się zgięciem łokcia lub chusteczką jednorazową**
* **zachowuj bezpieczną odległość od innych osób (co najmniej 1-1,5 metra), w szczególności od osób z objawami przeziębienia lub grypy**
* **nie używaj papierosów, żywności i napojów po innych osobach**
* **ogranicz przemieszczanie się po mieście**
* **unikaj dużych skupisk ludzi**
* **unikaj autobusów, tramwajów i metra**
* **informuj innych o środkach ostrożności**
 | Co zrobić jeśli czujesz się źle?* **Jeśli masz objawy koronawirusa** (wysoka tempera-tura, nieustający kaszel, duszności, ból w klatce piersiowej) **poinformuj** **personel placówki**, w której mieszkasz lub **streetworkera**, który cię odwiedza w miejscu, w którym nocujesz (ewentualnie patrol policji lub straży miejskiej)
* Przede wszystkim **pamiętaj o środkach ostrożności** – jeśli podejrzewasz u siebie koronawirusa, szczególnie ważne jest abyś **starał/a się** **nie zarazić innych**; informując o swoim stanie zachowaj bezpieczny odstęp od osoby, z którą rozmawiasz (minimum 1,5 metra)
* **Nie zgłaszaj się osobiście do lekarza, placówki dla bezdomnych, ośrodka pomocy społecznej** lub innych służb pracujących w pomieszczeniach – w tej sytuacji jesteś dla nich zagrożeniem
* **Nie wzywaj pogotowia ratunkowego** jeśli nie ma bezpośredniego zagrożenia życia
* Zadzwoń na **infolinię NFZ (800 190 590)** jeśli nie możesz nikogo poinformować o swoim stanie
* W innych przypadkach (np. przeziębienie bez gorączki) postępuj tak jak zwykle; jeśli mieszkasz w placówce, **poinformuj personel, staraj się pozos-tawać w pokoju i ograniczyć do minimum kontakty z innymi ludźmi**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Materiał opracowany przez Ogólnopolską Federację na rzecz Rozwiązywania Problemu Bezdomności na podstawie informacji Ministerstwa Zdrowia |

Więcej informacji:www.gov.pl/koronawirus/ | Koronawirus / COVID-19Informacja dla osób bezdomnychNajważniejsze kontakty:**Infolinia NFZ ds. koronawirusa: 800 190 590****Schronienie:****Wydawanie żywności:****Streetworkerzy:****Pomoc osobom z podejrzeniem koronawirusa:** |